

このニュースレターは健康で快適な暮らしを応援する株式会社無添加住宅が発行しています。 **無添加住宅**

むてんがニュース Letter 11

2018.11 vol.102



間違いだらけの日本の住宅!?

皆さん、こんにちは！秋田憲司です。朝晩がめっきり寒くなりました。でもまだ日中は汗をかくほどの暑さの日もあるので、寒暖差にお気をつけくださいね！さて、今回も地震に強い家の話なんですけど、地面が揺れることは地球の自然活動なので仕方ないことですが、対策は取れます。私の対策は“シンプルに暮らすこと”です。やはり色々なものが家の中にあると揺れでそれが散らばり危険になる事も予想されますからね！



阪神淡路大震災に学ぶ！—地震に強い家、弱い家2

先月からの続きで阪神大震災の話です。この大震災では安い建売住宅や古いマンションはことごとく壊れましたが、量産（大手）メーカー、注文住宅、特に3階建ての住宅は被害が少なかったように思います。なぜだと思われますか？それは構造計算をしていたからです。あのものすごい揺れでも、3階以下の注文住宅は助かりました。

では、どんな家が壊れたか？それは1階がガレージやスーパーマーケットのマンションです。構造計算では大丈夫だったはずがことごとくダメだったんです。その反対に、公社、公団のマンションはほとんどが大丈夫でした。この差は何だと思われますか？その答えは、“壁が多いか少ないか”なんです。

木造では、2階建てのものに被害が多く、建売住宅の間口の狭いビルトインガレージのある家も全滅でした。間口に壁がないので通し柱を入れてあったのですが、これがほとんど折れていました。一方、間口が狭くても3階建てはほとんど被害がありませんでした。

この違いは、3階建ては構造計算を義務付けられていたので、筋交い、構造用合板、ホールダウン金物をしっかり取り付けていたからでしょう。やはり国や自治体が生命を守る住宅というものに義務付けをする！ということはとっても大事なことです。

オープンハウスで開催!

- 女性ホルモンの基礎講
- 女性ホルモン体質タイプ診断
- ポイントは股関節!骨盤ストレッチ
- 女子のお守りハーブティーを飲みながらシェア会

【イベントの詳細・ご予約方法】

アンソレイユさんHPよりご予約ください!
<https://ensoleille-hidamari.shopinfo.jp/>



【講師】木村 美樹
女性ホルモン整えサロン
ensoleille' -アンソレイユ-

生理痛・生理不順・PMS(月経前の不調)・更年期などの女性特有の不調や悩み。大きな不調はないけれど、なんとなくの不調。女性ホルモンが整うようケアやサポートのお手伝いをしています。

多くの女性が抱えるカラダの様々な不調や悩んでいる事。
自分のカラダと向き合うおはなし会

女性ホルモンのおはなし会
カラダにやさしい無添加住宅
2018.11.10

11月からオープンハウスは完全予約制になります



無添加住宅オープンハウス
松江市東出雲町揖屋2509-167

2018年11月より無添加住宅オープンハウスの営業を完全予約制とさせていただきます。なお、これまで開催しておりました各種セミナーは、随時受付と致します。見学希望・セミナー参加希望の方は、お電話または、ホームページお問い合わせフォームにてご予約ください。

0120-53-3150 (月~金 9:00~17:30)

<http://house.kanatsu.co.jp/inquiry/>



秋田けんじがゆく!



みんなの暮らしのお手伝い

住人十色



お部屋の冬仕度

秋も深まり、冬の足音が聞こえてきました。外が寒くなると、家の中で過ごす時間も増えてきます。暖かく居心地の良い部屋でゆっくりと快適に過ごせるよう、お部屋を冬仕様に整えましょう。

快適な温度と湿度

冬場も夏と同じカーテンを使っていますか? カーテンを厚手のものに変え、日が暮れる前にカーテンを閉めると、昼間暖まった部屋の空気が冷えるのを防ぐことができ、暖房効率もぐっと上がります。厚手のカーテンと遮光カーテンを二重で使うと暖房効率は更にアップ。ドア下や窓の隙間から冷気が入ってくる場合は、市販の隙間テープ等を使ってきっちりと塞ぎましょう。また、部屋が暖かなくても空気が乾燥していると喉を痛め、風邪をひきやすくなってしまいます。加湿器等を使い、部屋の湿度を 50% 前後に保つことも忘れずに。ストーブにやかんをかけておくと、加湿しながらお湯を沸かすこともできて一石二鳥です。

暖色系を取り入れて

色は私たちの心理に大きな影響を与えます。赤に囲まれた部屋では、体感温度が 2~3℃上がるという実験結果も報告されているそうです。壁や家具の色を変えるのは大変ですが、部屋の照明を暖色系に変えたり、暖色系のファブリックや小物を取り入れてみるだけでも、お部屋の雰囲気は大きく変わります。暖色の中でも特に、炎や陽だまりを連想させる、赤やオレンジがおすすめです。目でも温もりを感じられるお部屋の演出を工夫してみましょう。

肌触りの良いブランケット

寒い日に暖かいブランケットに包まりくつろぐ至福のひと時。リビングにブランケットを1枚用意しておく、膝にかけたり、家族の誰かがうたた寝した時にそっとかけてあげられたりと重宝します。柄、素材、肌触りにこだわったお気に入りの1枚を準備しておけば、寒い日も幸せな気分がぬくぬくと快適に過ごせそうですね。



無添加大好き! 私の住まい

木の文化と石の文化の融合

G 様邸

「主人の母国はトルコなので家は石造りなんです。でも日本の文化にも理解というか、憧れがあったようなんです」と笑顔の奥様。考えてみるとトルコはシルクロードの終着点とも言われ、東洋と西洋の文化が交わる国です。「それで、家づくりを始めよう!という時にハウスメーカーに行ったんですが、なんだか期待外れで…、主人は“自由設計っていうけど全然自由じゃない”って言ってました」とメーカーの提案にはちっとも満足されなかったようです。そんな時出会ったのが、無添加住宅。「開発者の秋田憲司さんの話を聞いて、ここだったら、母国と日本の文化が上手く合わさった家が出る!と確信しました」とご主人様。それもそのはず、無添加住宅の素材は石や木や土なので、この出会いも必然のものだったのかも知れません。そうして完成した無添加住宅の

最大の特徴は、文化融合の象徴とも言うべきリビングダイニング! 壁付けキッチンで作られたお料理は振り向いたそのすぐ後ろにある、大きな天然御影石のテーブルに置かれます。そしてそのお料理は、小上がりになったタミコーナーに座ったまま頂けるのです。トルコは世界三大料理の地。お客様を大きなお皿でもてなすという文化があります。「もう、大満足です! 早く両親を日本に呼んで、ここでおいしく食事をしたいです」と笑顔で話されるG様ご夫妻がとても印象的でした。



暮らしのアイデア

目の疲れをとるアイデア

パソコンやスマートフォンについて長時間熱中してしまい、目が疲れがちな現代人。疲れ目を放っておくと、視力が落ちるだけでなく、肩凝り、腰痛の原因になることも。そこで今回は目の疲れをとるアイデアをご紹介します。

ピント合わせ体操

まず、近くのを 10 秒見つめ、次に外の景色など遠くを 10 秒見つめます。これを 1 回 3 セット、1 日数回行います。遠くと近くを交互に見ることで水晶体の厚さを調節する毛様体筋を動かし、目の疲れをとる効果があります。

ツボ押し

目の周りのツボを押すのもおすすめです。目の疲れを感じたら、眉頭の内側にあるツボ「攢竹(さんちく)」、鼻の付け根の横側にあるツボ「睛明(せいめい)」、こめかみの少し下にあるツボ「太陽(たいよう)」を、心地よい痛みを感じる程度にゆっくりと押ししてみましょう。

食べ物

目の疲れをとるために有効な食べ物として有名なブルーベリー。ブルーベリーには、眼精疲労の回復に有効なアントシアニンが多く含まれています。また、うなぎや豚肉、にんにく等に多く含まれるビタミン B1 には目の周辺の筋肉の疲れを緩和する作用が、卵や納豆、干し椎茸等に多く含まれるビタミン B2 には目の粘膜を正常に保つ働きが、更に牡蠣やチーズ、レバー等に含まれるビタミン B2 には視神経の機能を助ける作用が期待できます。毎日の食生活の中にバランスよく取り入れてみましょう。



今日のおすすめ料理

かぶのポタージュスープ

<材料(4人分)>

- かぶ.....2個
- 玉ねぎ.....2個
- バター.....15g
- 固形コンソメ.....2個
- 水.....200cc
- 牛乳.....200cc
- 生クリーム.....50cc
- 塩、ホワイトペッパー.....適量

<作り方>

- 1 かぶと玉ねぎはそれぞれ皮をむき、薄くスライスする。
- 2 鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら①を入れてしんなりするまで焦がさないようゆっくりと炒める。
- 3 ②に水とコンソメを加え、一煮立ちしたら蓋をして弱火にし、15分程度煮る。
- 4 煮えたら火を止め、蓋を開けてミキサーに移し、牛乳、生クリームを加えてなめらかになるまで攪拌する。(※ブレンダーを使っても良い)
- 5 鍋に戻して弱火で温め、塩、ホワイトペッパーで味を調える。

エンタメ情報

Egypt Station

ポール・マッカートニー

昨年到现在の来日を果たしてくれたポールのアルバムをどうぞ!

